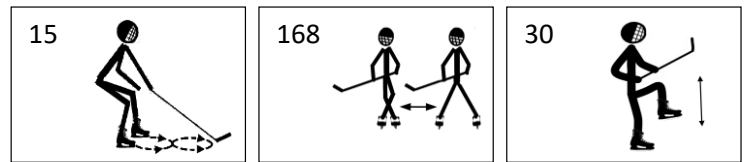
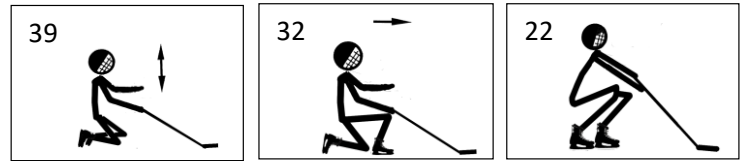
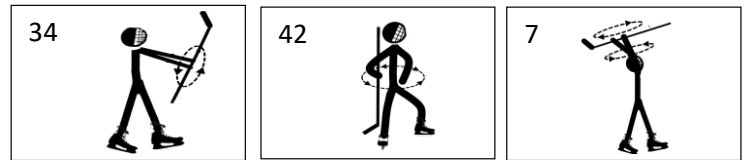
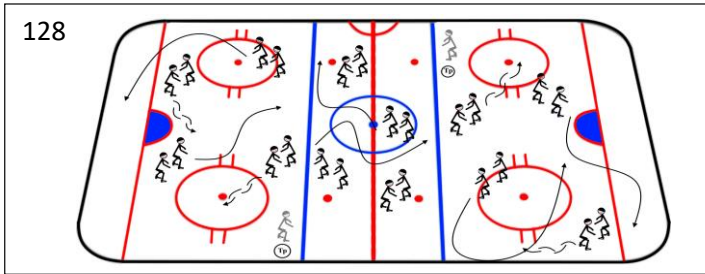
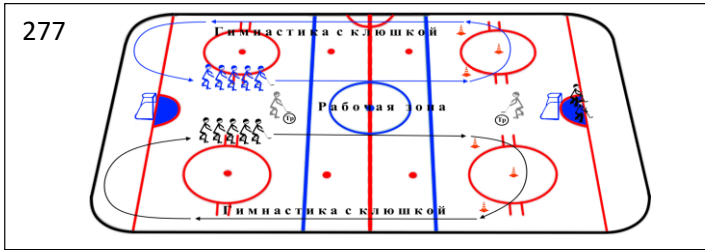


Тренировка 7 (УТГ 1-2) - лед

Задачи: развитие координации, совершенствование техники катания и владения коньками и клюшкой, развитие игрового мышления.

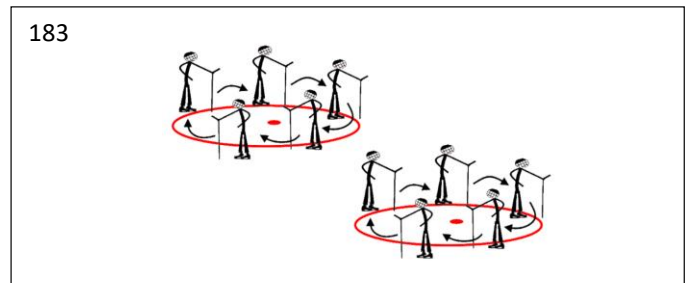
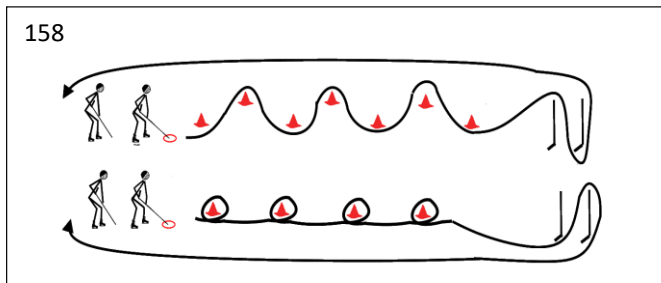
Подготовительная часть (10-12 минут)

1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.
2. Техника катания, специальные упражнения в движении. Расположение игроков и траектории движения согласно схеме.

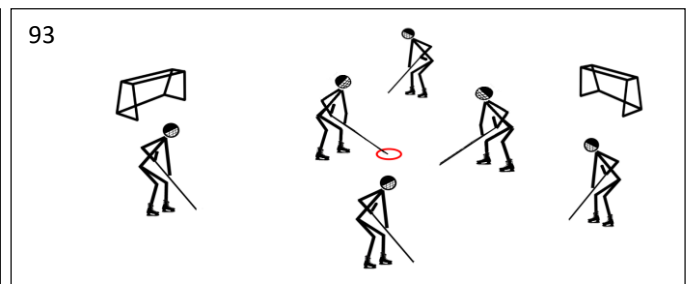
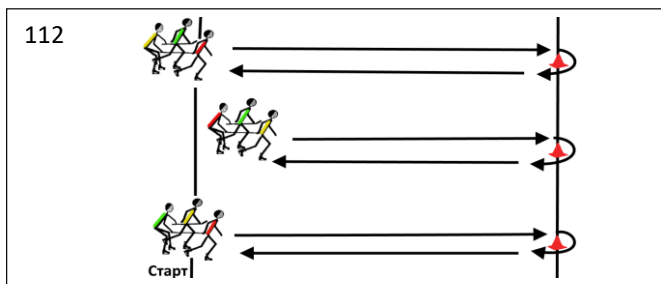


Основная часть (30-40 минут)

1. Эстафеты (15-20 минут). Тренер делит игроков на группы, которые соревнуются в выполнении заданий.



2. Игры (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые играют по правилам.



Заключительная часть (8-10 минут)

1. Восстанавливающее катание. Игроки, а также вратари двигаются друг за другом согласно схеме и выполняют упражнений на гибкость и расслабление.
2. Затем игроки располагаются вокруг центрального круга, а тренер в центре (или игрок по его указанию) проводит заминку. Подведение итогов тренировки.

